

Es la capacidad del organismo de soportar un esfuerzo eficazmente el mayor tiempo posible. Existen dos subcomponentes de la resistencia:

- 1.- Resistencia aeróbica.
- 2.- Resistencia anaeróbica.

Sus diferencias están en:

- ➔ La intensidad a la que se trabaja.
- ➔ La duración del esfuerzo.
- ➔ La presencia de ácido láctico.



Subcomponentes	Subtipo	Intensidad	Duración	Ejemplo
<b><u>Aeróbica</u></b>		Media: 120-180ppm.	3' a varias horas	Maratón
<b><u>Anaeróbica</u></b>	<b>Láctica</b>	Submáxima: + 170-180ppm.	30"-1'30"	400 metros lisos
	<b>Aláctica</b>	Máxima: +180ppm.	3-10"	60 metros lisos

La resistencia aeróbica, al trabajar a menos intensidad (ver el pulso), permite que haya un equilibrio entre el aporte de O<sub>2</sub> al organismo y la eliminación de CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono) y otros productos de desecho que se generan al producir energía.

Pero cuando la intensidad del ejercicio va subiendo, necesitamos más energía.

Para que llegue más oxígeno, el cuerpo recurre a dos trucos.

- ➔ **Aumento de la frecuencia respiratoria:** al respirar más veces, entra más oxígeno.
- ➔ **Aumento de la frecuencia cardiaca:** al latir más deprisa, el oxígeno (transportado por la hemoglobina) llega antes a las células.

Pero si la intensidad sube mucho más, el cuerpo requiere una energía que no puede ser aportada por el sistema aeróbico. Se recurre entonces al sistema anaeróbico, consiguiendo la energía por el ácido láctico, que si bien proporciona mucha, genera mucha toxicidad, por lo que el esfuerzo será breve en el tiempo.

Esa toxicidad es la que deberemos evitar a esta edad si queremos que la práctica o el entrenamiento de la resistencia aeróbico, cumpla su función higiénica (saludable).

Esquemáticamente, entonces, un trabajo de resistencia saludable debe cumplir estas características.

- Resistencia aeróbica.
- Pulso entre 120-180 ppm.
- A niveles de salud, con entrenar 3 veces a la semana bastaría.
- Se debería alternar un día de trabajo y otro de descanso.
- Si se desea desarrollar como entrenamiento, 4 o más.
- El trabajo de resistencia deberá ser progresivo e individualizado.
- Se ha de evitar comenzar con cargas muy altas (mucho tiempo y/o muy intenso).

➤ **Ejemplo de carga adecuada y progresiva para un nivel medio de condición física:**

- **1er día:** 2x5' de c.c. (10' en total)
- **2º día:** 10' de c.c. (aunque sea el mismo tiempo, es más intenso al no existir recuperación).
- **3er día:** 2x8' de c.c.
- **4º día:** 15' de c.c.
- **5º día:** 20' de c.c.
- **6º día:** 25-30' de c.c.



Es cuando llegamos a mantener un trabajo de 30' o más entre 120-180ppm. cuando el organismo comienza a movilizar las grasas como fuente de energía alternativa, produciendo efectos de eliminación de grasa corporal, no antes.

Hecho así el trabajo, la resistencia aeróbica tiene ese beneficio y otros.

## **BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO DEL TRABAJO DE RESISTENCIA AERÓBICA**

- El corazón se hace más grande y más fuerte.
- Por lo tanto, disminuye la frecuencia cardiaca (menos pulso).
- Aumenta la cantidad de glóbulos rojos y la capacidad pulmonar, por lo que mejora la eficiencia respiratoria.
- Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (riñones, hígado...).
- Fortalece muscularmente.
- Produce bajada de peso corporal al movilizar las grasas.
- Fortalece el sistema inmunológico.